КОМПЛЕКСЫ

сюжетной утренней гимнастики

для детей младшего дошкольного возраста



**«ЛЕТНИЕ ЗАБАВЬІ»**

**Вводная часть.**

Наступило лето! Сколько всяких игр оно принесло! Мы с вами будем много гулять, играть в разные игры, станем сильными и здоровыми. А теперь отправляемся к лету в гости!

*Обычная ходьба друг за другом по кругу.*

***Корригирующая ходьба*** *(под стихотворение Л. Соколовой «Вот как мы играем!»)*

Вот по лужам мы шагаем, выше ноги поднимаем.

*Ходьба с высоким подниманием колен, руки за головой.*

Впереди ручей течёт. Ноги шире ставь, народ!

*Ходьба вперевалочку, ноги шире плеч, руки на поясе.*

Как котята мы ползём – по траве густой идём.

*Ходьба с опорой на ладони и колени.*

***Бег***

Ползали мы, как котята, бегать будем, как ребята!

*Бег друг за другом по кругу.*

***Упражнение на восстановление дыхания***

Мы цветочки собираем, ароматы их вдыхаем.

*Поднести правой рукой «цветочек» к носу, вдох через нос, выдох через рот. То же левой рукой.*

**Общеразвивающие упражнения.**

А теперь пора в летние игры играть!

***«Силачи»***

Мы по улице гуляем, организм свой закаляем!

*И. п. – ноги шире плеч, руки разведены в стороны, пальцы сжаты в кулачки.*

*С силой согнуть руки в локтях к плечам («силачи»). Вернуться в и.п.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Собираем друзей»***

Мы выходим на прогулку, созываем всех друзей.

*И. п. – ноги на ширине плеч, руки рупором у рта.*

*Повороты в стороны.*

*Повторить 4-5 раз в каждую сторону.*

***«Лепим куличи»***

Мы налепим куличей, пригласим к себе гостей.

*И. п. – ноги на «узкой дорожке», руки опущены.*

*Присесть, «слепить кулич». Вернуться в и. п.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Играем в мяч»***

Мяч взлетает высоко, ловим мы его легко.

*И. п. – сидя на коленях, руки опущены.*

*Подняться на колени, руки вверх («подбрасывать мяч»). Вернуться в и. п.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Скачет маленький народ»***

Скачет маленький народ, очень весело живёт!

*И. п. – основная стойка, руки на поясе.*

*Прыжки на месте: на левой (правой) ноге (для детей от 3-х лет), на двух ногах (для малышей).*

*Повторить 3 раза по 5-6 прыжков в сочетании с ходьбой на месте.*

**Заключительная часть.**

Ну, что, хорошо у лета в гостях? Дети, дождик начался!

Не страшны нам дождь и гром – мы от дождика бегом!

*Обычный бег друг за другом по кругу.*

***Упражнение на восстановление дыхания***

Вот какие у вас быстрые ножки – убежали от летнего дождика.

Теперь немного отдохнём и в группу завтракать пойдём!

*Вдох через нос, выдох через рот.*

***Дети:*** Наигралась детвора, подкрепиться нам пора!

**«ПУТЕШЕСТВИЕ В ЗООПАРК»**

**Вводная часть.**

Дети, хотите поехать в зоопарк? Нам предстоит длинное путешествие на разных видах транспорта. Садитесь в машину. Пристегните ремни безопасности *(дети*

*изображают, как они пристегиваются)*. Заводим моторы! *(Р-р-р!)* Сигналим! *(Би-и-п!)* Отправляемся в путь.

*Обычная ходьба друг за другом по кругу.*

***Корригирующая ходьба по кругу***

Едем по дороге. Будьте внимательны! Если кто-то будет перебегать дорогу перед вашим автомобилем, нужно остановиться и посигналить.

*Ходьба в полуприседе, держа перед собой «руль», останавливаясь и «сигналя» двумя руками впереди себя.*

А теперь мы полетим на вертолете.

*Ходьба на носочках, вращая рукой над головой.*

***Бег***

Дальше мы продолжим наш путь на лошадях.

*Прямой галоп, руки согнуты перед собой («держаться за уздечку»).*

А теперь бегом до ворот зоопарка.

*Обычный бег.*

***Упражнение на восстановление дыхания***

Давайте глубоко вдохнём, восстановим дыхание перед тем, как войти в зоопарк.

*Развести руки в стороны – вдох через нос; опустить руки – выдох через рот.*

*Построение в круг.*

**Общеразвивающие упражнения.**

***«Жираф»***

Намотав на шею шарф,

Вот встречает нас жираф!

*И. п. – ноги на ширине плеч, кисти рук на плечах.*

*Подняться на носки. Поднять руки вверх, отогнуть кисти рук от себя (изображать жирафа). Вернуться в и. п. Повторить 4-6 раз.*

***«Пеликан»***

Пеликан гостей встречает,

Свежей рыбкой угощает.

*И. п. – ноги на ширине плеч, кисти рук на плечах.*

*Наклоны вперёд, разводя руки в стороны. Вернуться в и. п.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Тигр»***

Тигр когти выпускает,

Близко нас не подпускает.

*И. п. – ноги на «узкой дорожке», сидя в приседе, руки на коленях.*

*Встать, поднять руки вверх, изобразить, как тигр выпускает когти, порычать. Вернуться в и. п.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Бегемот»***

Ноги вытянув вперёд,

Растянулся бегемот.

*И. п. – сидя, ноги вытянув вперед, руки на поясе.*

*Потянуться к пальцам ног, вернуться в и. п.*

*Повторить 4-5 раз.*

***«Кенгуру»***

Скачут кенгуру прыжками,

Поиграть желают с нами.

*И. п. – основная стойка, руки согнуты в локтях перед собой.*

*Прыжки на двух ногах.*

*Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.*

**Заключительная часть.**

А лошадки поскакали,

Нас в карете покатали.

*Бег с высоким подниманием колен.*

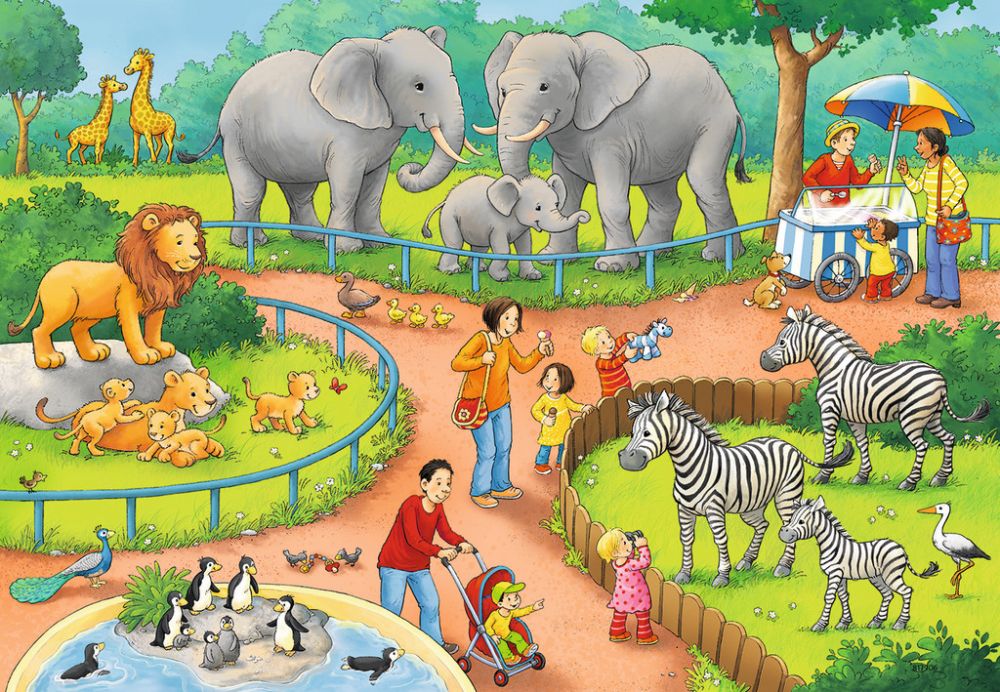
Зоопарк мы весь прошли

И до выхода дошли.

*Обычная ходьба.*

***Упражнение на восстановление дыхания***

***Дети:*** Рады были видеть вас! К вам вернёмся мы не раз!



**«ОЛИМПИЙСКИЕ РЕЗЕРВЬІ»**

**Вводная часть.**

Дети, все вы - маленькие спортсмены: все занимаетесь физкультурой, закаляетесь. А чтобы вы всегда оставались сильными и здоровыми, надо непременно тренироваться. И я предлагаю прямо сейчас устроить маленькие соревнования. Спины выпрямите, головы выше!

*Ходьба друг за другом по кругу.*

***Корригирующая ходьба по кругу*** *(под стихотворение А.Барто «Зарядка»)*

Левая! Правая!

Бегая, плавая,

Мы растём смелыми,

На солнце загорелыми!

*Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе.*

Ноги наши быстрые,

Метки наши выстрелы,

Крепки наши мускулы,

И глаза не тусклые.

*Ходьба в полуприседе, кисти рук на плечах – показывают, какие сильные.*

***Бег***

Ты на месте, друг, не стой,

Бег полезен нам трусцой!

*Обычный бег друг за другом.*

Бег бывает медленный,

А бывает быстрый.

Очень он полезен нам –

Развивает мышцы!

*Чередование медленного и быстрого бега.*

***Упражнение на восстановление дыхания***

Впереди соревнования –

Восстановим - ка дыхание!

*Руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; опустить руки – выдох через рот.*

*Построение в круг для общеразвивающих упражнений.*

**Общеразвивающие упражнения.**

***«Гимнастика»***

Вот мы и готовы к соревнованиям!

Спины выпрямим – и вот

Нас гимнастика зовёт!

*И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.*

*Развести руки в стороны, поднять вверх, прогнуться в спине, поднять голову и посмотреть на руки. Вернуться в и.п.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Пловцы»***

Мы в бассейн теперь идём,

Плавать сейчас будем в нём.

*И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.*

*Вращение прямыми руками вперёд. То же назад.*

*Повторить 4 раза в каждую сторону.*

***«Штангисты»***

Мышцы мы свои качаем –

Смело штангу поднимаем.

*И.п. – ноги на «узкой дорожке», руки опущены.*

*1 – присесть, показать, как «берутся за штангу»;*

*2 – встать, согнуть руки в локтях («поднять штангу» до груди);*

*3 – поднять руки вверх («вес взят!»);*

*4 – вернуться в и.п.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Гребцы»***

А теперь гребём сильней,

Наша лодка всех быстрей!

*И.п. – сидя на полу, ноги вместе.*

*Наклониться вперёд, потянуться руками к пальцам ног.*

*Вернуться в и.п.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Поздравление победителей»***

Победила детвора,

Громко все кричат: «Ура!»

*И.п. – ноги вместе, руки опущены.*

*Прыгать, хлопая в ладоши над головой.*

*Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.*

**Заключительная часть.**

А теперь помашите «зрителям» и покажите, как красиво могут бегать победители. Бегом марш!

*Бег по кругу в сочетании с махами поднятыми руками.*

Соревнования подходят к концу. Вы молодцы! Пройдите спортивным шагом «круг почёта». Шагом марш!

*Обычная ходьба с ровной спиной (нога ставится с носка).*

***Упражнение на восстановление дыхания***

***Дети:*** Чтобы день твой был в порядке, начинай его с зарядки!



**«ДОРОЖНОЕ ДВИЖЕНИЕ››**

**Вводная часть.**

Сегодня мы с вами станем автомобилистами и прямо сейчас отправимся в путь. Автомобили к путешествию готовы? *(Готовы!)* Тогда заводим моторы! *(Р-р-р!)* Нас ждёт загородная прогулка. Отправляемся в путь.

*Обычная ходьба друг за другом по кругу.*

***Корригирующая ходьба по кругу***

В городе дорога ровная да гладкая, а за городом то в гору поднимается (ходьба на носочках, обруч вверху), то вниз спускается *(ходьба в полуприседе, обруч перед собой)*.

Проезжаем деревню. Посмотрите, как вышагивают петухи!

*Ходьба с высоким подниманием колен, обруч вверху.*

Осторожно, автомобилисты, впереди грунтовая дорога – нашу машину немного потрясёт.

*Прямой галоп, обруч перед собой.*

***Бег***

Теперь мы выехали на шоссе. Дорога ровная, можно ехать быстрее.

*Бег с ускорением темпа.*

***Упражнение на восстановление дыхания***

Едем мимо цветущих лугов. Вдохните их аромат.

*Повернуться влево, согнуть руки в локтях («понюхать цветок»); выдох через рот. То же вправо.*

*Построение в круг.*

**Общеразвивающие упражнения.**

*(под ф/г «Автомобили – муз. В. Матецкого, сл. М. Шаброва)*

***«Садимся в машину»***

Смело мы за руль садимся, в путь далёкий лихо мчимся!

*И.п. – ноги на ширине плеч, обруч у груди в согнутых руках.*

*Выпрямить руки вперёд, посмотреть на обруч, вернуться в и.п.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«За рулём»***

Если едешь за рулём,

С правилами ты знаком.

*И.п. – ноги на ширине плеч, обруч перед собой в выпрямленных руках.*

*Поворачивать обруч влево - вправо.*

*Повторить 3-4 раза в каждую сторону.*

***«Неровная дорога»***

Нас в пути трясёт немного –

То неровная дорога.

*И.п. – ноги на «узкой дорожке», обруч, надев на себя, удерживать в руках на уровне плеч.*

*Пружинистые приседания.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Велосипедисты»***

Где машине хода нет,

Выручит велосипед.

*И.п. – сидя в обруче, руки в упоре сзади, ноги подняты и согнуты в коленях.*

*Имитировать езду на велосипеде*

*Повторить 2 раза с перерывом на отдых.*

***«Вперёд-назад»***

Можем ехать мы назад,

Можем ехать мы вперёд.

Хоть и ходим мы в детсад,

Очень смелый мы народ!

*И.п. – основная стойка, руки на поясе.*

*Прыжки в обруче вперёд-назад.*

*Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.*

**Заключительная часть.**

Не успели оглянуться, как вернулись домой. Давайте выйдем из машин и пройдёмся по городу, полюбуемся его красотой.

*Обычная ходьба друг за другом.*

Вдруг пошёл дождь. Бегом домой!

*Бег друг за другом.*

***Упражнение на восстановление дыхания***

Дождь прошёл, и всё задышало свежестью.



**«МАЛЕНЬКИЕ КОСМОНАВТЫ»**

**Вводная часть**

Сегодня мы с вами отправимся в школу космонавтов. Будем набираться сил, тренироваться. И когда - нибудь обязательно полетим в космос. А сейчас спины выпрямите, головы поднимите, на тренировку шагом марш!

*Ходьба друг за другом по кругу.*

***Корригирующая ходьба по кругу*** *(под стихотворение Л. Соколовой «Маленькие космонавты»)*

На ракете, на ракете

В дальний космос полетим.

Мы узнаем всё на свете,

Если только захотим.

*Ходьба на носочках, руки в стороны.*

Мы откроем все планеты

И весь космос покорим.

Разгадаем все секреты

И обратно прилетим.

*Ходьба приставным шагом, руки на поясе.*

***Бег***

Разминка закончилась. Теперь бегом в ракету!

*Обычный бег друг за другом.*

***Упражнение на восстановление дыхания***

Перед полётом восстановим дыхание.

*Руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; опустить руки – выдох через рот.*

*Построение в круг для общеразвивающих упражнений.*

**Общеразвивающие упражнения.**

***«К полёту готовы»***

Космонавты к полёту готовы? На старт, внимание, пуск!

*И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, пальцы зажаты в кулачки.*

*1 – согнуть руки в локтях;*

*2 – развести руки в стороны;*

*3 – поднять руки вверх, пальцы распрямить;*

*4 – вернуться в и.п.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Земля в иллюминаторе»***

Наша ракета летит прямо в космос. Давайте посмотрим в иллюминатор и попрощаемся с нашей планетой.

*И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.*

*Повороты влево - вправо, приставив ладони к лицу («смотреть в окошко»).*

*Повторить 4 раза в каждую сторону.*

***«Невесомость»***

Вот мы и в космосе. А там, как известно, невесомость. Мы стали лёгкими, как пушинки. Можем перелетать вверх и вниз.

*И.п. – ноги на «узкой дорожке», руки в стороны.*

*Присесть, покачать руками. Вернуться в и.п.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Лунатики»***

Мы прилетели на Луну. Нас встречают её весёлые жители – лунатики!

*И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты вдоль тела.*

*«Побарахтать» руками и ногами. Вернуться в и.п.*

*Повторить 4-6 раз.*

***«Лунные прыжки»***

Лунатики научили нас лунным прыжкам.

*И.п. – ноги вместе, руки согнуты в локтях, пальцы растопырены, ладони развёрнуты от себя.*

*Прыжки: ноги врозь – ноги вместе.*

*Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.*

**Заключительная часть.**

Напрыгались, набегались по Луне, пора в обратный путь. К ракете бегом марш!

*Бег друг за другом п кругу.*

Поднимаемся по лесенке.

*Ходьба на месте.*

Заработали моторы.

*Круговые движения согнутыми руками, пальцы за жаты в кулачки («барабанчик»).*

Пять, четыре, три, два, один, пуск! В добрый путь!

***Упражнение на восстановление дыхания***

***Дети:*** Космонавтами мы стали и в ракете полетали.

А теперь домой пора. Возвращайся, детвора!



**Литература**

Соколова Л. А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2015.